

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

日本の食文化 「和食」について知ろう

日本の食文化「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されていることを御存じでしょうか。日本には四季があり、その自然を尊重する食文化が発達しています。今回は和食の4つの特徴について御紹介します。

※無形文化遺産とは・・・伝統芸能や社会的慣習、伝統工芸などの無形の文化であって、コミュニティや集団が自らの文化的な遺産であると認めるもの。

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいをいかす調理技術が発達しています。



生もの



蒸し物



浸し物



ゆで物

2 健康的な食生活を支える栄養バランス



一汁三菜を基本とする日本の食事

三条市では塩分などに配慮して
主食・主菜・副菜2品を推進
しています。

理想的な栄養
バランス



だし素材

だしに含まれる「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



春の器（桜）



夏の器（ガラス）



冬の器（鶴）



秋の器（菊）

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

日本の食文化 和食 4つの特徴

4 正月などの年中行事との密接なかかわり



正月（おせち）



節分（恵方巻）



ひなまつり（ちらし寿司）



七夕（そうめん）

和食の特徴を知り、誇りを持って、次世代につないでいきたいですね。

郷土料理レシピ



<五目煮豆>

【材料(5人分)】

大豆(乾燥)・・・100g (水煮の場合 250g)
 人参・・・・・・1/2本
 干しいたけ・・・1枚
 ごぼう・・・・・・1/4本
 昆布・・・・・・10cm位
 だし汁(昆布だし) 2と1/2カップ
 砂糖・・・・・・大さじ1と小さじ1
 醤油・・・・・・大さじ1と小さじ1

【作り方】

- ①大豆は洗って一晩おき、好みの柔らかさに煮る。
(大豆水煮を使用する場合は不要)
- ②だしを取った後のだしがらの昆布を1cm角に切る。
- ③ごぼうは皮をむき、小さい乱切りにし、アク抜きをする。
- ④人参はごぼうと同じくらいの大きさのさいの目切りにする。
- ⑤干しいたけは戻してから、他の野菜と同じくらいの大きさに切る。
- ⑥だし汁で②と大豆以外の野菜をやわらかく煮てから砂糖、しょうゆ、大豆を入れて煮含ませる。

★ポイント★

昆布はすぐ煮えるので煮崩れに注意！



クックパッド三条のキッチンに
レシピを掲載しています！

市内の高校で 郷土料理の調理実習を行いました！



車麩の八方煮

三条名産の
車麩を使って
作りました！

生徒の感想

- ・車麩は普段はあまり食べないけど、食べてみたらおいしかった。
- ・火加減が難しかったけど何とか作れてよかった。



旬の食材紹介

1月は“たい菜漬け”

たい菜漬けは、冬の間でも青菜が食べられるように塩漬けて保存するという、昔の人の知恵から生まれた食材です。三条では、人参や油揚げ、打豆などを入れた煮菜に使うことが多いようですが、たい菜漬けの漬物独特の風味はチャーハン、スープ、炒め物などいろいろな料理のアクセントにもなります。

直売所や小売店に地元の人が漬けたものがたくさん出回っています。是非、地元で親しまれている旬の食材を食卓に並べてみてはいかがでしょうか。



一編集後記 編集者のせきから食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

お正月になると各家庭でもちを食べますが、焼いたり煮たりといろいろな食べ方があります。私の実家ではもちは鍋で煮て、あんこをかけて食べますが、毎年鍋にもちがくっついて洗うのに苦戦します。今年は電子レンジで簡単に煮たもちを作れる方法を知り、試してみると洗い物も出ず、とてもおいしくできました。深さのある器にもちを入れ、もちが完全に浸るように水を入れて600wで2〜3分加熱で完成です。簡単でおすすめです！

食育の視点の主要施策

(第2次三条市食育の推進及び農業の振興に関する計画)

- 1 米飯食の推進(ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう)
- 2 減塩の推進(子どもの頃から適塩に慣れよう)
- 3 共食の推進(一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 4 和食文化の伝承(和食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう)

まずは

1g 塩

を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。
一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 7.5g
未満

女性 6.5g
未満

血圧の高い方や
治療中の方 6g
未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448 (直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp